



# Kaatumisten ehkäisy – iäkkäät

## MITÄ?

### Kaatumiset ovat yleisiä

Kuuletko usein, että joku ikätoveri on kaatunut ja loukannut itsensä? Oletko itse kaatunut tai huolissasi kaatumisista?

Iäkkäiden kaatumiset ovat yleisiä mutta ne eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. On paljon asioita, joita voit itse tehdä kaatumisvaarasi vähentämiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi.

## MIKSI?

### Kaatumisen vaaratekijät ovat yksilöllisiä

Kaatumisten taustalta on löydettävissä erilaisia vaaratekijöitä, jotka lisäävät kaatumisen todennäköisyyttä. Vaaratekijät ovat aina yksilöllisiä. Jokaisen ikäihmisen on hyvä tietää, mitkä tekijät omalta kohdalta lisäävät kaatumisvaaraa ja miten niihin voi vaikuttaa. Hyvä uutinen on se, että lähes kaikkiin vaaratekijöihin voidaan jollakin tavoin vaikuttaa.

## MITEN?

### Hyvä terveydentila ja liikkumiskyky ehkäisevät kaatumisia

Huolehdi omasta terveydestäsi ja liikkumiskyvystäsi. Jos olet jo kaatunut tai sinulla on kaatumispelkoa, pyydä neuvoja terveydenhuollon ammattilaiselta vastaanotolla käydessäsi. Voit myös täyttää kaatumisvaaran itsearviointin ja toimia siitä saamasi palautteen mukaisesti. Sovelluksen löydät verkosta: [bit.ly/kaatumisvaara](https://bit.ly/kaatumisvaara)

Huomioi seuraavat asiat:

- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Jos tunnet, että sinulla on tasapainovaikeuksia tai heikkoutta jaloissa, pyydä liikkumiskyvyn arviointia.
- Tee kodistasi turvallinen asua. Pyydä tarvittaessa neuvoja, joilla voit parantaa kotisi turvallisuutta.
- Ota tarvittaessa käyttöön liikkumisen tai arjen apuvälineitä. Lisätietoa apuvälineistä saat terveydenhuollosta, esimerkiksi fysio- tai toimintaterapeutilta.
- Syö säännöllisesti ja monipuolisesti. Jos sinulla on tahatonta laihtumista tai ruoka ei maistu, ole yhteydessä terveydenhuoltoon.
- Tarkistuta lääkityksesi ajanmukaisuus lääkärin vastaanotolla vähintään kerran vuodessa ja aina, jos sinulle määrätään uusi lääke. Lääkkeiden vaikutuksista kaatumisvaaraan voit kysyä myös apteekista farmaseutilta.

Kerro kaatumisesta tai kaatumispelostasi aina läheisille ja terveydenhuollon ammattilaisille. Yhdessä voitte miettiä mistä kaatuminen johtui ja suunnitella keinoja, joilla välttää uudet kaatumiset.

# Syventävää tietoa

Riittävä lihasvoima ja hyvä tasapaino- ja liikkumiskyky mahdollistavat sujuvan ja turvallisen liikkumisen. Monipuolinen liikuntaharjoittelu onkin tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino. Erityisesti kannattaa harjoittaa tasapainoa ja jalkojen lihasvoimaa. Ole lisäksi aktiivinen kaikilla niillä tavoilla, joilla voit.

Vinkkejä turvalliseen arkeen:

- Käytä aina luistamattomia jalkineita ja hanki talveksi nastakengät tai liukuesteet kenkiin.
- Huolehdi, että käyttämäsi apuvälineet ovat kunnossa ja oikein säädettyjä.
- Nouse vuoteesta tai istumasta rauhallisesti, seiso hetki ennen kuin lähdet liikkeelle.
- Liiku varoen kaksi- tai monitehosilmälasiensa kanssa, erityisesti portaissa tai jumpatessa. Hanki liikkumista varten yksiteholasit.
- Yövalo tuo turvaa reitille, jonka joudut kulkemaan yöllä mennessäsi vessaan tai keittiöön.
- Tukikaiteet lisäävät turvallisuutta erityisesti kosteissa tiloissa.
- Lonkkasuojaimet antavat lisäturvaa, jos liikkumis- ja toimintakyky on heikentynyt.

## Oletko kaatunut yksin ollessasi?

### Pysy rauhallisena.

- 1) Harkitse, miten voit toimia.
- 2) Tarkista, oletko saanut vammoja tai tuntuuko kipua.
- 3) Arvioi, voitko nousta ylös.



**Pystyt nousemaan ylös**

- 1) Kierähdä kyljellesi.
- 2) Työnnä itsesi istumaan ja siitä konttausasentoon.
- 3) Mene lähelle tuolia tms.
- 4) Ota tuolista tukea ja nouse varoen, ettei se kaadu päällesi.
- 5) Jos sinulla on vammoja tai kipuja, mene terveyskeskukseen.

**Et pääse nousemaan ylös**

- 1) Kutsu apua turvarannekkeella tai matkapuhelimella.
- 2) Yritä tarvittaessa vetää itsesi puhelimen luo.
- 3) Jos et onnistu, huuda apua.
- 4) Ellei kukaan kuule, hakkaa seinää tai lattiaa.
- 5) Jos joudut odottamaan apua kauan, yritä saada esim. peitto päällesi, että pysyt lämpimänä.



### Lisätietoja

[thl.fi/kaatumiset](http://thl.fi/kaatumiset)  
[kaatumisseula.fi](http://kaatumisseula.fi)

### Yhteystiedot

#### Riitta Koivula

kehittämispäällikkö, THL, [riitta.koivula@thl.fi](mailto:riitta.koivula@thl.fi)

#### Saija Karinkanta

erikoistutkija, UKK-instituutti, [kaatumisseula@ukkinstituutti.fi](mailto:kaatumisseula@ukkinstituutti.fi)

### Terveystiedot ja hyvinvoinnin laitos

[thl.fi](http://thl.fi) | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)